अवधारणा नोट

ऑरगॅनिक किचन गार्डन फॉर नुट्रीशन (ओकेजीएन)

सहायक ट्रस्ट द्वारा तैयार, 31 जनवरी 2020

The Sahayak Trust

AFIF

1. पोषण की कमी से होने वाला अनेमिया (न्यूट्रीशनल अनेमिया): एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या

भारत में कुपोषण कम रोग प्रतिरोधक क्षमता (lowered immunity), बीमारी और मौतों का एक प्रमुख कारण है। पोषण की कमी से होने वाला अनेमिया यानी न्यूट्रीशनल अनेमिया, भारत में व्यापक रूप से प्रचलित है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार 40% से अधिक आबादी में अनेमिया को एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या माना जाता है। अनेमिया की चपेट में आने वाले जनसंख्या समूहों में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, विशेष रूप से शिशु और 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, किशोर (10-19 वर्ष), प्रजनन आयु की महिलाएं (15-49 वर्ष) और गर्भवती महिलाएं शामिल हैं। NFHS-4 के आंकड़ों से पता चलता है कि भारत में 58.6 फीसदी बच्चे (6-59 महीने) और 53 फीसदी वयस्क महिलाएं (15-49 साल) अनेमिया से पीड़ित हैं, जिसका असर स्वास्थ्य और विकास पर पड़ता है। अनेमिया बच्चों में खराब संज्ञानात्मक और मोटर विकास परिणामों के साथ जुड़ा हुआ है, थकान और कम उत्पादकता का कारण बन सकता है और, जब यह गर्भावस्था में होता है, तो खराब जन्म परिणामों (कम वजन वाले बच्चे और समय से पहले जन्म) के साथ-साथ मातृ और प्रसवकालीन मृत्यु दर से जुड़ा होता है।[1] भारत मे लगभग 20% मातृ मृत्यु सीधे अनेमिया से जुड़ी होती है और अन्य 20 से 30 % अप्रत्यक्ष रूप से इससे जुड़ी होती हैं। अनेमिया का विकासशील भ्रूण और स्तनपान करने वाले बच्चे पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। क्राम्प्रेहेन्सीव न्यूट्रिशन सर्वे (CNS) रिपोर्ट 2016-18 के अनुसार, भारत में 41% प्री-स्कूलर, 24% स्कूली उम्र और 28% किशोर अनेमिक हैं। हल्के और मध्यम (mild and moderate) स्वरूप का अनेमिया आमतौर पर खपत या अवशोषित पोषण में कमी के कारण होता है। न्यूट्रीशनल अनेमिया के बहु-तथ्यात्मक कारणों को प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए, कई प्रासंगिक क्षेत्रों के बीच घनिष्ठ समन्वय और सहयोग की आवश्यकता है। इस अनेमिया के बोझ को कम करने के लिए खाद्य-आधारित रणनीतियों (आहार विविधीकरण), खाद्य पूरकता और स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार सभी आवश्यक हैं।

2. जैविक पोषण बाग (ओकेजीएन) एक सरल और स्थायी समाधान

अनेमिया फ्री इंडिया फोरम (एएफ्आयएफ्) के ज्ञान और प्रशिक्षण भागीदार के रूप में और अपने स्वयं के अनुभव और एएफआईएफ के कार्यान्वयन भागीदारों के अनुभव के आधार पर सहायक ट्रस्ट ने पाया है कि घरेलू स्तर पर ओकेजीएन विकसित करने से पौष्टिक, स्वस्थ, कीटनाशक मुक्त भोजन की निरंतर और पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित होती है और ओकेजीएन से पूरे परिवार को लाभ होता है। न्यूट्रीशनल अनेमिया को

[1] Nutritional Anaemias: Tools for effective prevention and control, WHO

ठीक करने के लिए सब्जियों और फलों के विविध मिश्रण के सेवन की भूमिका सर्वविदित है और कई अध्ययनों में वैज्ञानिक रूप से स्थापित किया गया है। स्कूल जाने वाले बच्चो को ऊनके शारिरीक और मानसिक विकास के लीये समतोल और पोषक आहार की आवश्यकता है ताकी वे ठीक से अभ्यास कर सके, उनमे रोग प्रतिरोगक क्षमता विकसित हो और उन्हे दिनभर के काम के लीये ऊर्जा प्राप्त हो सके। बच्चो के भविष्य के लिए, उन्हें न केवल अच्छा खाना चाहिए, बल्कि यह भी सीखना चाहिए कि उचित पोषण युक्त भोजन कैसे खाया जाए और रासायनिक विषक्त पदार्थों के बिना इसे कैसे विकसित किया जाए। न केवल घर पर बल्कि स्कूल में ओकेजीएन लगाने से ओकेजीएन लगाने का कौशल प्रदान करेगा साथ ही साथ स्कूल मे मिलने वाले भोजन का पोषण मूल्य भी बढायेगा| सहायक ट्रस्ट लगातार ओकेजीएन विकसित करने मे आने वाली बाधाओ से निपटने के नये नये तरिके विकसित करने का प्रयास करता है। जैसे की वर्टिकल गार्डन जहां जगह एक बाधा है और एक सरल और तेज प्रयास के रूप में माइक्रोग्रीन का बढ़ना भी ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में उन लोगों के लिए पढ़ाया जाता है जो एक पूर्ण ओकेजीएन विकसित नहीं कर सकते हैं। इस विषय मे सहायक ट्रस्ट द्वारा जानकरी दी जाती है।

न्यूट्रीशनल अनेमिया को दूर करने के लिए ओकेजीएन के प्रभाव को समझने के लिए, 2018 में सहायक ट्रस्ट के सहयोग से एएफआईएफ के कार्यान्वयन और स्वास्थ्य भागीदार आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी (AAA) संस्था' द्वारा 'पोषण के लिए जैविक पोषण बगीचे का सहसंबंध, सब्जियों की खपत की जागरूकता और न्यूट्रीशनल अनेमिया' शीर्षक से एक सहसंबंध अध्ययन आयोजित किया गया था। इस अध्ययन के अनुसार ओकेजीएन से जैविक रूप से उगाई गई सब्जियों के लगातार उपभोग के बाद महिलाओ में हीमोग्लोबिन (Hb) के स्तर में 1.25 ग्राम की उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। यह एक महत्वपूर्ण और स्थायी सुधार है और यह भी पाया गया कि ओकेजीएन, आयर्न फोलिक एसिड गोलियों के मानक प्रशासन की तुलना में न्यूट्रीशनल अनेमिया से निपटने के लिए एक अधिक स्वीकार्य और प्रभावी तरीका है, जो अक्सर अप्रिय दुष्प्रभावों के कारण नहीं खाया जाता है। AAA ने 18 महीने की अवधि में 906 महिलाओं के एचबी का भी दस्तावेजीकरण किया था और ओकेजीएन का विकास कर सब्जीयो का सतत उपयोग करने वाली लगबग 33.44% प्रतिशत महिलाओ मे 1.1 ग्राम से 2 ग्राम तक हीमोग्लोबिन की वृद्धी हुई और 39% महिलाओं में 1 ग्राम एचबी से थोड़ा कम सुधार पाया। अनेमिया के प्रति जागरूकता और सब्जियों का नियमित सेवन का असर समझाना इस अध्ययन की महत्वपूर्ण प्राथमिक पहल थी|

पोषण के लिए ओकेजीएन विकसित करना इस प्रकार न्यूट्रीशनल अनेमिया से निपटने के लिए एक सरल, नकल करने योग्य, आर्थिक रूप से व्यवहार्य और टिकाऊ समाधान है। यह एक ऐसा मॉडल है जिसे ग्रामीण क्षेत्रों में आसानी से अपनाया जा सकता है, क्योंकि किचन गार्डन उगाना अक्सर एक पारंपरिक प्रथा है, जो समय के साथ दुर्लक्षित हो गई। यह बाजार से सब्जियां खरीदने की तुलना में एक सस्ता और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है, क्योंकि इनपुट लागत कम है और पर्याप्त मात्रा में और विभिन्न प्रकार की विष मुक्त सब्जियां प्राप्त होती हैं| महिलाओं के लिए सब्जीयो की एक 'पर्याप्त' आपूर्ति महत्वपूर्ण है, क्योंकि आर्थिक समस्या की वजह से परिवार की सब्जी की खरीद सीमित मात्रा मे ही खरीदी जाती है| प्रचलित पितृसत्तात्मक अथवा

पुरुष प्रधान समाज में महिलाएं अक्सर आखीर मे भोजन करती है, तब तक पकाई गई सीमित सब्जियां खत्म हो जाती हैं ईसी वजह से पुरुषो की तुलना मे महिलाओ मे अनेमिया का प्रमाण अधिक पाया जाता है| ओकेजीएन न सिर्फ ताजी सब्जीयो की सतत, पर्याप्त मात्रा मे पूर्ति करता है बल्की महिलाओ और बच्चो के हीमोग्लोबिन मे भी सुधार करता है| लाभार्थियों के अनुसार ओकेजीएन के वजह से ऊनके परिवार का सब्जी खरीदने के खर्च मे वार्षिक 5000/- रुपये की बचत हुई है इसके साथ ही परिवार के स्वास्थ पर होने वाले तकरीबन वार्षिक 6000/- रुपये प्रती परिवार की भी बचत हुई है|

3. सहायक ट्रस्ट

सहायक ट्रस्ट की स्थापना आर्थिक रूप से वंचित ग्रामीण आबादी को अच्छी शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उपवजिविका, पर्यावरण आदि क्षेत्रो कम खर्च वाले टिकाऊ/स्थायी तंत्रज्ञान की शिक्षा की सहायता उपलब्ध कराने की दृष्टी से हुआ है| सहायक ट्रस्ट का मानना है की शिक्षा द्वारा गरीब और वंचितोकी और दोनो ही बदले जा सकते है| सहायक ट्रस्ट पूरी तरह से अपने स्वयं के ट्रस्टियों द्वारा वित्त पोषित है। अपने सीमित धन के भीतर यह प्रासंगिक शिक्षा को जरूरतमंद लोगों के दरवाजे पर सुलभ बनाने का प्रयास करता है, जिससे उन्हें अपने स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करने में मदद मिलती है। यह बड़े पैमाने पर भागीदारों के प्रशिक्षण के माध्यम से करता है जो इसके विश्वास को साझा करते हैं और पहले से ही स्थानीय समुदायों में प्रभावी ढंग से काम कर रहे हैं। सहायक ट्रस्ट के इंस्टीट्यूट फॉर रूरल एड्युकेशन ने वर्धा में एक केंद्र स्थापित किया है। एक ज्ञान और प्रशिक्षण भागीदार के रूप में, सहायक ट्रस्ट एएफआयएफ की बढ़ती भागीदारों को आरोग्य, पोषण, अनेमिया और ओकेजीएन पर ज्ञान और कौशल प्रदान करने के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल, मैनुअल, वीडियो और कार्यप्रणाली विकसित की है और भागीदारों को समुदायों तक इस विषय को पहुंचने के लिए सक्षम बनाता है। इस कार्यक्रम मे विश्वास करने वाले समान विचारधारा वाले सरकारी अधिकारियों ने भी इस कार्यक्रम/प्रयत्न को आगे बढाने मे सहयोग किया है| विविध प्रकार के लोगो के सहयोग से काम करने वाले इस मॉडल आदर्श कार्य पद्धती ने अब तक बहुत कुछ हासिल कर लिया है|

4. अनेमिया फ्री इंडिया फोरम (एएफआयएफ)

एएफआयएफ समान विचारधारा वाले गैर सरकारी संगठनों का एक मंच है जो भारत में न्यूट्रीशनल अनेमिया से निपटने के लिए एक समान दृष्टिकोण और भावना साझा करता है। यह एएफआईएफ भागीदारों के बीच सूचना, ज्ञान और अनुभवों को साझा करने की सुविधा प्रदान करता है जो स्कूलों, आंगनवाड़ी, आश्रमशालाओं और समुदायों में ओकेजीएन विकसित करके अपने संबंधित क्षेत्रों में कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हैं। कोई भी सरकारी संस्था, गैर सरकारी अथवा स्वयंसेवी संस्था, सामाजिक संस्था जो आरोग्य, सामाजिक विकास, महिला सशक्तीकरण, रोजगार निर्माण इत्यादि क्षेत्रो मे कार्य कर रही है व इस मंच मे सहभागी हो सकती है| साथ ही स्वयं सहायता समूह, युवा समूह, आध्यात्मिक समूह और जो कोई भी इस दृष्टि को साझा करता है, वे इस मिशन को आगे बढ़ाने के लिए हाथ मिला सकते हैं।

सहायक ट्रस्ट ओकेजीएन के माध्यम से स्वास्थ्य, पोषण और बचत के समावेश (convergence) को सुनिश्चित करने के लिए AFIF के सहयोगी संगठनों को शैक्षिक इनपुट/प्रशिक्षण प्रदान कर रहा है। इसने एचबी के स्तर को बढ़ाकर सकारात्मक परिणाम दिखाए हैं। विभिन्न कार्यक्षेत्रों (स्कूलों, आश्रमशालाओं, आंगनवाड़ी और समुदाय/ एसएचजी) में ओकेजीएन का समयबद्ध तरीके से कवरेज सुनिश्चित करने के लिए, सहायक ट्रस्ट देश भर में ओकेजीएन प्रशिक्षकों का एक पूल विकसित कर रहा है और इसके लिए नए भागीदारों का स्वागत करता है।

विजन

न्यूट्रीशनल अनेमिया से निपटने के लिए ओकेजीएन को अपने स्वयं के प्रयासों से विकसित करने मे मदद करना और इस से उत्पन्न सब्जीयो का उपयोग मुख्य रूप से परिवार के उपभोग के लिए होगा।

मिशन

ग्रामीण क्षेत्रों मे काम करने वाले GOs, NGOs, शैक्षिक, आध्यात्मिक और अन्य संगठनों के संयुक्त प्रयासों के माध्यम से महिलाओं और बच्चों तक पहुचाना जो न्यूट्रीशनल अनेमिया से प्रभावित है|

सिद्धात औए कार्यपद्धत

1. न्यूट्रीशनल अनेमिया पर जागरूकता पैदा करें
2. ओकेजीएन और स्वास्थ का समावेश की सुविधा प्रदान करें
3. ओकेजीएन को विभिन्न कार्यक्षेत्रों में विकसित करना
4. उगाए गए भोजन की विविधता को बढ़ावा देना
5. ओकेजीएन पूर्णतः जैविक रूप से अथवा रसायन मुक्त पद्धती से विकसित किया जाय
6. ओकेजीएन मे लगाई सब्जीयो के उपयोग लीये सर्वप्रथम परिवारको प्राथमिकता दी जाय
7. नियमित अंतराल पर लाभार्थियों के Hb स्तर की निगरानी करें
8. अनुसंधान, प्रलेखन और अनुभावो का दस्तऐवजीकरण करना और प्रचार प्रसार करना

हम भारत को न्यूट्रीशनल अनेमिया से मुक्त बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं!

The Sahayak Trust

Institute for Rural Education

32 B.S Marg, Near Mumbai Stock Exchange, Mumbai 400023,

Phone: 022 40574414, 40574431

Email: headoffice@sahayaktrust.org, www.sahayaktrust.org